

Liikkuva Päijät-Häme

3/2011

www.phlu.fi

Teemana

SEURATOIMINTA

Sysmän Sisulta

**LIIKUNTAPALVELUT
KUNNALLE**

HEINOLAN

**TANSSIKERHO
ON SINETTISEURA**

VOK

**– yhdessä oppimista
yli lajirajojen**





Liikkuva Päijät-Häme

3/2011
www.phlu.fiTeemana
SEURATOIMINTASysmän Sisulta
LIIKUNTAPALVELUT
KUNNALLEHEINOLAN
TANSSIKERHO
ON SINETTISEURAVOK
– yhdessä oppimista
yli lajirajojenLiikkuva Päijät-Häme on Päijät-Hämeen
Liikunta ja Urheilu ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja

Arto Virtanen

Toimitussihteeri

Katri Klinga

Ilmoitukset

Arto Virtanen

Taitto

Henna Tarkiainen

Paino

Esa Print

Vuositilaukset

20 euroa/vuosi
tuula.mark@phlu.fi

Osoitteenmuutokset

tuula.mark@phlu.fi

Ilmestymisaikataulu

4/2011 marraskuu vko 47

Kannen kuva: Shutterstock

Painos: 1500 kpl

Liikkuva Päijät-Hämeen vastuu ilmoituksen julkaisemisessa sattuneesta virheestä on enintään ilmoituksen hinta. Lehti ei vastaa ilmoituksen poisjäämisestä aiheutuneesta vahingosta. Lehti ei anna hyvitystä paino- tai taittovirheestä, joka ei vaikeuta käsittämistä eikä vähennä sen mainosarvoa.

Urheiluseuran perustoiminta,
riittääkö se?

URHEILUSEUROJEN TOIMINTA on viime vuosina monipuolistunut ja ammattimaistunut. Seurat tarjoavat jäsenilleen edelleen mahdollisuutta harrastaa, liikkuu, urheilla, kilpailla ja kasvaa menestykseen. Seurat järjestävät kilpailuja ja tapahtumia kuten ennenkin ja tarjoavat lukemattomia paikkoja tehdä vapaaehtoistyötä. Reilusti yli puoli miljoonaa suomalaista on säännöllisesti mukana urheilun vapaaehtoistoiminnassa ohjaajina, valmentajina, puheenjohtajina, joukkueenjohtajina, rahastonhoitajina jne. Tätä joukkoa ja sen tekemää työtä ei mikään systeemi pysty korvaamaan.

Seurat ovat erityisesti viime vuosina palkanneet toimintojensa kehittämiseksi seura-ammattilaisia, jotka työskentelevät seurahallinnossa esimerkiksi toiminnanjohtajina, valmennuspäälliköinä, valmentajina ja ohjaajina. Yksi päätoimisten tehtävistä on vapaaehtoisen työn koordinointi ja kehittäminen, sillä vapaaehtoisia tarvitaan jatkossakin.

Mikä muu sitten seuratoiminnassa on muuttunut? Ainakin se, että seurojen toimintaan ladataan yhä suurempia toiveita ja odotuksia. Ihmiset itse, kunnat ja muut toimijat odottavat seuroilta terveysliikuntaryhmiä, ikääntyneiden liikuntaa, liikuntaa liikkumattomille, työpaikkaliikuntaa ja menestystä huippu-urheilussa. Laadukasta lasten ja nuorten ohjaus- ja valmennustoimintaa mieluiten niin, ettei vanhempien tarvitsisi talloilla tai osallistua seuratyöhön.

Mikään ei kuitenkaan synny itsestään. Toiminta pohjautuu edelleen vapaaehtoisuuteen. Kuntien seuroille jakamat toiminta-avustukset ovat useassa kunnassa vähentyneet, monessa jopa poistuneet. Tilojen käyttömaksuja on jouduttu nostamaan ja perimään käyttömaksuja myös alle 18-vuotiailta. Niinpä taloudellinen tasapainoilu niin, ettei seurassa harrastaminen muodostuisi maksuillaan kohtuuttomaksi, vaatii seurojen johdolta melkoista älyllistä akrobatiaa. Lisäksi vapaaehtoisia seurojen vastuutehtäviin on haastava löytää. Erään suurehkon seuran puheenjohtaja totesikin kerran, että "kun me haluttaisiin tehdä ihan vaan tätä meidän lajia."

On hyvä muistaa, että jokainen seura voi itse määrittellä sen, millainen toiminta on sille riittävää! Jos intoa ja resursseja riittää käynnistää jatkuvasti uusia toimintoja, lähteä kumppaniksi erilaisiin hankkeisiin ja toimia aktiivisena vaikuttajana kotikunnassaan, niin se on erinomainen asia. Mutta jos seurassa todetaan, että meille riittää pienimuotoisempi toiminta, perussportin tekeminen tai vaikkapa yksien kyläkisojen järjestäminen vuodessa ja sen lisäksi lasten liikuntakerho, niin silloin senkin pitää voida riittää. Urheiluseurojen toteuttama suomalaisten liikuttaminen on merkittävä osa hyvinvointiamme, erilaisilla tavoilla toteutettuna. Erilaiset seurat ja niiden erilainen toiminta ovat rikkaus, jonka tukemista ja kannustamista täytyy kaikkien tahojen pohtia. Millä toimenpiteillä varmistetaan seuratoiminnan elinvoimaisuus ja kehittyminen? Se ei ole yksistään urheiluseurojen asia, se on hyvinvoinnin nimissä meidän kaikkien yhteinen asia.

Otsikkoon viitaten: Ei ole olemassa vähemmän tärkeää seuratoimintaa, on vain tärkeää seuratoimintaa.

Sirpa Korkatti

Kehityspäällikkö, palvelut

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry



Tässä numerossa:

Sysmän Sisu tuottaa
liikuntapalvelut kunnalleYhteistyö on voimaa
kunnan liikuntapalveluissa4

Heinolan Tanssikerho on sinettiseura

Lasten ja nuorten laatusinetti
jäməkötti toimintaa6

Yleinen valmentaja- ja ohjaajakoulutus VOK

PHLU:n koulutukset tarjoavat yhdessä oppimista
yli lajirajojen8

Sijoitus lapsiin on elämän paras sijoitus!

Matti Haapoja haluaa katseiden
kohdistuvan lapsiin10

PHLU:n syksyn koulutustarjonta

esittäytyy11

Uutispalat

LK-kiertue testaa kuntoa, Meloja meloo Messilässä,
Kiitosta vapaaehtoisvuonna ja Urbaani Ratas12

PHLU:n LIITU-työllistämiprojekti

Kalle Riikonen valmentaa työkseen nappuloita14

PHLU:n toimisto

Yhteystiedot ja ajankohtaista15

S.4



S.6

Lumilyhty-arvalla rahaa seuralle!

Viiden euron Lumilyhty-arpoja on mukava myydä. Suuri osa suomalaisista tunnistaa ne ja tietää, että arpojen myynnillä tuetaan oman alueen urheilu- ja liikuntaseurojen toimintaa. Lumilyhty-arvoilla on uskottava maine, sillä toiminnan takaajana on SLU. Suomen suurimmissa tavara-arpajaisissa on tänä vuonna voittoja 80 996 kpl, ja voittojen yhteisarvo on ällistytävät 1 671 020 €. Seura maksaa tilaamisestaan Lumilyhty-arvoista 2,50 € (ilman palautusoikeutta) tai 3,00 € (palautusoikeudella). Näin ollen seuran myyntipalkkio jokaisesta myydyistä arvasta on jopa 2,50 €.

Kerätkää tekin seurallenne toimintarahaa myymällä Lumilyhty-arpoja. Jos 30 innokasta myyjää myy tuhat kappaletta 5 euroa maksavia arpoja, tarkoittaa se ainoastaan reilut 33 arpa myyjää kohti. Seuran kassassa se tuntuu 2 500 euron verran.

Arpoja voi tilata PHLU:sta Sari Hallbergilta (ilman minimimäärärajoituksia) tai osoitteesta www.lumilyhty.fi.



TEKSTI: Katri Klinga

Sysmän Sisu tuottaa liikuntapalvelut kunnalle

Sysmässä sujuu yhteistyö. Kunta ostaa liikuntapalvelut paikalliselta urheiluseuralta Sysmän Sisulta. Ostopalvelusopimus allekirjoitettiin keväällä 2005 ja homma toimii edelleen hyvin.

Kunta tarjoaa urheiluseuran tuottamana kuntalaisille lasten ja nuorten liikuntaa, koululaisten liikunnallista iltapäivätoimintaa, koululaiskilpailuja, erityisliikuntaa, terveysliikuntaa, sauvakävelykursseja, kävelytestejä, yleisöluentoja, neuvontatilaisuuksia, liikuntapaikkojen hoitoa ja paljon muuta. Kaikkea tätä sisältää Sysmän kunnan ja Sysmän Sisun väliseen sopimukseen ja samalla **Visa Uutelan** toimenkuvaan. Sopimuksen mukaan Uutela on myös Päijänne Areenan isäntä ja Olavin toimintakeskuksen isännöitsijä.

Uutela pitää työtään mielenkiintoisena ja vaihtelevana. Hän arvelee, että kuntalaiset ovat tyytyväisiä joustavaan palveluun, sillä esimerkiksi liikuntavälineitä saa lainata iltaisin ja viikonloppuisinkin. Seuraihmissen näkökulmasta Uutelalle on tärkeää, että hän pääsee vaikuttamaan liikuntapaikkojen kuntoon ja välinehankintoihin.

Tarjouskilpailu avoin kaikille seuroille

– Idea liikuntapalveluiden tuottamisesta ostopalveluna syntyi, kun Olavin toimintakeskus valmistui ja silloinen kunnan liikuntasihteerin jäi eläkkeelle. Kunta ilmoitti tuolloin, että uutta työntekijää ei palkata, kertoo Sysmän vapaa-aikaohjaaja **Tuija Pessa**.

Niinpä paikalliset urheiluseurat kutsuttiin koolle ja kaikilla oli mahdollisuus osallistua tarjouskilpailuun. Muilla kuin Sysmän Sisulla ei kuitenkaan ollut halukkuutta ja resurs-

seja lähteä mukaan. Tarjouskilpailu liikuntapalveluiden tuottamisesta käydään muutamien vuoden välein, mutta muita kiinnostuneita ei Sysmän Sisun lisäksi ole löytynyt. Sysmän Sisu tekee yhteistyötä muiden paikallisten urheiluseurojen kanssa.

Kunnan ja seurakunnan yhdessä omistamassa Olavin toimintakeskuksessa on myös nuorisotiloja ja nykyinen yhteistyö toimii kokonaisuudessaan mainiosti. – Aluksi yhteisiä isoja kokouksia pidettiin kerran kuussa, mutta nyt riittää kun kokoonnutaan kaksi kertaa vuodessa, Pessa iloitsee.

Kunnan tehtäväksi liikuntapuolelta on jäänyt liikuntapuolen talousarvion laatiminen sekä esitykset avustusten jaostosta. Lisäksi kunta osallistuu erilaisiin käytännön asioihin tarvittaessa.

Pessa on tyytyväinen siihen, että kunnan kannalta liikuntapalvelut tuotetaan nyt kustannustehokkaasti. Hän sanoo, että kunnan ostopalveluja suunniteltaessa liikuntapuolelta on ehkä helpoin aloittaa. Ei ole lainssäädännöllisiä esteitä, eikä esimerkiksi sosiaalipuolen tiukkoja vaitiolosääntöjä. Pessa muistuttaa, että kunnilla on velvollisuus tarjota puitteet kuntalaisten liikkumiselle ja Sysmä täyttää tämän velvoitteen nyt erittäin hyvin.



Sysmän Sisu tuottaa liikuntapalvelut kunnalle

Samalla seura sai palkatun työntekijän

Sysmän Sisun puheenjohtaja **Hannu Sireni** kiittelee käytäntöä, sillä sen avulla seuralla on samalla oma osa-aikainen

toiminnanjohtaja. Tämä tekee seuran toiminnasta uskottavampaa esimerkiksi yhteistyökumppaneiden suuntaan. Sireni muistuttaa, että tärkeä osuus asioiden onnistumisessa on itse henkilöllä eli Visa Uutelalla, hänen paikallistuntemuksellaan ja osaamisellaan. Lisäksi Sysmässä on onneksi liikuntamyönteisiä päättäjiä.

Sysmän Sisu perustettiin vuonna 1919. Seuralla on seitsemän toimivaa lajijaostoa. Jäsenille järjestetään harrastus- ja kilpailutoimintaa ammunnessa, jääkiekossa, hiihdossa, jalkapallossa, lentopallossa, pesäpallossa ja yleisurheilussa. Ilman omaa lajijaostoa lajeina ovat ampumahiihto, soutu, pyöräily ja veteraanuurheilu. ■



Olavin toimintakeskus on Sysmän kunnan ja Sysmän seurakunnan yhteinen monitoimitalo. Siellä sijaitsee liikuntasali Päijänne Areena. Kuva Birgitta Sula



Sysmän liikuntatiimin Visa Uutela, Hannu Sireni ja Tuija Pessa uskovat, että urheiluseuran tuottamat liikuntapalvelut palvelevat hyvin kuntalaisia. Kuva Katri Klinga.



Heinolan Tanssikerho ry on vuonna 1974 perustettu tanssiliikuntaan ja –urheiluun erikoistunut urheiluseura. Lisätietoja www.heinolantanssikerho.org



TEKSTI: Katri Klinga

Nuori Suomi –sinetti kertoo laadukkaasta lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta

Heinolan Tanssikerho on sinettiseura

Sinetti jäməköitti toimintaa ja antoi raamit. Satunnaiset asiat muuttuivat pysyviksi. Ohjaajien jaksamiseen ja kouluttamiseen kiinnitetään nyt entistä enemmän huomiota. Muun muassa näitä asioita tapahtui, kun Heinolan Tanssikerho päätti hakea Nuoren Suomen sinettiseuraksi.

Olin Tanssiurheiluliiton tehtävissä ja sinettiasia tuli eteen. Tutkimme omassa seurassamme kriteereitä ja toteimmme, että täytämme jo kaiken vaadittavan. Ainoastaan kirjalliset materiaalit ja virallinen puoli piti laittaa kuntoon. Esimerkiksi seuran toimintalinja on oikein hyvä työkalu asioiden jäsentämiseen, sanoo seuran nuorisovastaava **Terhi Päiviö**.

Arvokkain asia seuratoiminnassa ovat Päiviön mielestä ohjaajat. Seuralla on tällä hetkellä seitsemän ohjaajaa lasten puolella. Ohjaajien kiittämisestä ja jaksamisesta ei saa tinkiä yhtään. – Meillä on jokaisella lajilla eli kilpatanssilla, bailatinolla ja hip hop – streetillä, vastaavat, joiden puoleen ohjaajat voivat halutessaan kääntyä. Uusien ohjaajien kanssa järjestetään aina tapaaminen, jossa

kerrotaan, mistä löytyvät jäsenmaksulaput, mitä sinettiseurakriteerit tarkoittavat ja paljon muuta. Ohjaajia ei jätetä yksin ja heille on myös tehty oma Tanssihajaajan opas.

Ohjaajien lisäksi kasvattaminen painopisteenä

Ohjaajien jaksamisen lisäksi seura panostaa erityisesti lasten kuuntelemiseen ja kasvatamiseen. – Kaikkien pitäisi ymmärtää, että tehtävä on päivänselvä ja hyvin kokonaisvaltainen. Ohjaajat käyvät keskusteluja vanhempien kanssa luonnollisissa tapaamisissa eli kun lapsia tuodaan harjoituksiin tai haetaan. Sähköposti ja puhelin ovat hyviä viestintävälineitä myös. Seuran nettisivutkin löydetään hyvin ja tunnetaan, Päiviö kertoo.

Päiviön mielestä vanhemmat voisivat olla aktiivisempiäkin. – He voisivat olla enemmän kiinnostuneita myös koko seuran asioista, mutta pelkäävät ehkä ”joutuvansa” mukaan, jos ovat liian kiinnostuneita, nuorisovastaava naurahtaa.

Tanssi sopii kaikille

– Hiphop-street vetää, bailatino on vakiintunut ja kilpatanssiin toivotaan poikia mukaan. Tanssin voi aloittaa 3-vuotiaana. Vanhemmat toisivat nuorempiakin mukaan, mutta olemme pitäneet tuota ikärajaa hyvänä, Päiviö sanoo. Vammautuneitakin lapsia on mukana tanssimassa. Päiviö harmittelee, että pienellä paikkakunnalla poikia on vaikea saada mukaan kilpatanssiin, johon heitä tarvittaisiin kovasti lisää. Heinolassa on vahvat poikalajit, jotka vievät pojat mukanaan. Tanssi on erinomainen oheislaji esimerkiksi jääkiekolle. Isommilla paikkakunnilla poikia riittää kilpatanssiin oikein hyvin.

Päiviö on ylpeä siitä, että pieni seura on kasvanut mittavaksi toimijaksi vapaaehtoisvoimin. – Meillä on hyvä tarjonta kysynnän mukaan. Olemme vakaa tanssin tuottaja vuodesta toiseen. Pysyttelemme ajan hermosta ja tuomme tarjontaan mukaan uusia juttuja. ■

Sinettiseuratoiminnan kriteerit 2011

Sinettikriteerit ovat uudistuneet. Sinettiseuratoiminnan kaksitoista laadullista kriteeriä toimivat seuran kehittämisen apuna ja laadun arvioinnin työkaluna. Kriteereitä voidaan tarkastella sekä yksilön, ryhmän että seuran perspektiiveistä neljällä laadukkaasti toimivan osa-alueella.

YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS

1. Lapsen ja nuoren parhaaksi
2. Kannustava ilmapiiri
3. Yhdessä tekemisen kulttuuri

HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN

4. Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi
5. Elämykset ja haasteet
6. Oppiminen ja kehittymisen mittaaminen

OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

7. Osaava ja innostava ilmapiiri
8. Erilaisten yksilöiden huomiointi
9. Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI

10. Avoimuus ja vuorovaikutteisuus
11. Selkeät roolit ja toimintatavat
12. Toiminnan aktiivinen kehittäminen



Yleinen valmentaja- ja ohjaajakoulutus VOK

Yhdessä oppimista yli lajirajojen

Olympiakomitean alaisuudessa toimiva huippu-urheilun muutostyöryhmä on liputtanut viime aikoina voimakkaasti lajirajat ylittävän valmentajien välisen yhteistyön puolesta. SLU:n aluepäivillä Tahkolla elokuussa puhunut muutostyöryhmän jäsen Mika Kojonkoski kertoi, kuinka Norjassa on saatu erittäin hyviä tuloksia valmentajien yhteistyöstä. PHLU toteuttaa VOK-koulutusta juuri tässä hengessä.

Esimerkinä valmentajayhteistyöstä Kojonkoski mainitsi Andreas Thorkildsenin, Marit Bjørgenin, norjalaisen pikajuoksijoiden, melojien ja jalkapallovalmentajien väliset tiimipalaverit, joissa valmentajat vaihtavat kokemuksiaan ja jakavat osaamistaan. Tällainen toimintatapa on Kojonkosken mukaan suomalaisesta valmennuskulttuurista perinteisesti puuttunut.

Yksi ruohonjuuritason esimerkki Kojonkosken peräänkuuluttamasta lajirajat ylittävästä yhteistyöstä on tänä vuonna PHLU:ssa käynnistetty yleinen tason 1 valmentaja- ja ohjaajakoulutus eli niin kutsuttu VOK-1 -koulutus. Tammikuusta toukokuuhun kestänyt Vierumäen Valmentajainstituutin kanssa yhteistyössä toteutettu 80 tunnin koulutuskokonaisuus keräsi yhteen 14 valmentajaa viidestä eri lajista. Tapaus oli jossain määrin jopa historiallinen, sillä vastaavia uusien 2000-luvulla määriteltyjen VOK -perusteiden mukaisia eri lajien valmentajille avoimia yleiskoulutuksia ei Suomessa ollut aiemmin järjestetty.

Kevään koulutuksessa oli mukana valmentajia viidestä eri lajista: salibandyä (8), karatesta (2), judosta (1), purjehduksesta (1) ja roller derbyä (1). Lisäksi mukana oli yksi liikunta-alan ja seuratoiminnan konkari, jolla oli taustaa useammasta eri lajista sekä kaksi kouluttajaa, joista toisella oli uinti- ja toisella kamppailulajitausta. Laajasta lajikirjosta huolimatta yhteinen suunta koulutukselle löytyi varsin nopeasti. Kaikilla oli selke-

ästi yhteinen tavoite: omien valmennus- ja ohjaustaitojen kehittäminen.

Kurinalaisuutta ja ryhmädynamiikkaa

Koulutuksen aikana kävi selväksi, että eri lajien valmentajien tuominen samaan koulutukseen on enemmänkin rikkaus kuin ongelma. Jokaisessa lajissa on omat vahvuutensa ja jokaisella valmentajalla omat erityisosaamisensa, joita koulutuksessa jaettiin avoimesti muille. Judon ja karaten valmentajilta opittiin, että autoritäärisen ja kurinalaisen valmennustyylin ei välttämättä tarvitse olla tiukka- ja kädessä, vaan sen avulla voidaan luoda innostava ja positiivinen harjoitusilmapiiri. Kampailulajivalmentajien vetämissä demoharjoituksissa päästiin myös kokeilemaan monipuolisia kehon hallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja nopeutta kehittäviä harjoitteita.

Salibandyn valmentajilta opittiin puolestaan erinomaisia silmä-käsi-koordinaation, ketteryyden ja reaktiokyvyn harjoitteita. Lisäksi Salibandy toi mukaan joukkuelajien näkökulmaa ja nosti esiin monia tärkeitä asioita, muun muassa ryhmädynamiikkaa ja pelisääntöjä. Purjehdus luonnonolosuhteiden muutoksille alttiina lajina ja roller derby kaikille täysin uutena lajina toivat koulutukseen oman piristävän ja tuoreen näkökulmansa.

Kouluttajalle useamman lajin tuominen samaan koulutukseen aiheutti omat haasteensa. Kouluttajan piti huolehtia siitä, että

asiat eivät jää liian yleiselle tasolle, vaan jokainen saa koulutuksesta konkreettisia asioita omaan lajiharjoituksiinsa. Tämä varmistettiin muun muassa erilaisten ohjausharjoitusten, omassa lajissa toteutettavien etätehtävien sekä erillisen lajiosion kautta. Lajiosioiden suorittamisesta sovittiin jokaisen koulutukseen osallistujan kanssa erikseen ja asiasta oltiin yhteydessä myös lajiliittoihin. Kaiken kaikkiaan eri lajeille avoin koulutus on yhdessä oppimista parhaimmillaan.

Roller derbyyn lisää toistoja koulutuksen myötä

Eksoottisinta ja Suomessa vähiten tunnettua lajia kevään koulutuksessa edusti Lahti Roller Derbyn eli Bay City Rollersin valmentaja **Pia Vanhalakka** (alias Rose McGoGo #36). 1920-luvulla Texasissa kehitetty roller derby on rullaluistimilla käytävä joukkue- ja kontaktiurheilulaji, jonka harrastamiseen liittyy vahva lifestyle- ja tee-se-itse -asenne sekä erilaisilla populaarikulttuurin, punkin ja 1990-luvun feminismin ristiriidoilla ja stereotyyppiöillä leikittelevä estetiikka.

Vanhalakan mielestä avoin valmentajakoulutus oli hyödyllinen, vaikka hänen oma lajinsa erosikin merkittävästi muista lajeista. – Koska roller derby on sekä kontaktilaji että joukkueurheilulaji, tuli yhteenkuuluvuutta tunnettua niin karateharrastajien kuin myös joukkuelajien harrastajien kanssa.

Ensimmäisen tason valmentajakoulutus antoi Vanhalakan mielestä hyvät perustiedot fyysisestä harjoittelusta ja ryhmän



Kevään 2011 VOK-koulutuksen osallistujat edustivat viittä lajia; salibandyä, karatea, judoa, purjehdusta ja roller derbyä.

JOKAISISSA LAJISSA ON OMAT VAHVUUTENSA
JA JOKAISILLA VALMENTAJALLA
OMAT ERITYISOAAMISENSA,
JOITA KOULUTUKSESSA JAETTIIN
AVOIMESTI MUILLE.



Roller derby on rullaluistimilla käytävä joukkue- ja kontaktiurheilulaji, jonka harrastamiseen liittyy vahva lifestyle- ja tee-se-itse -asenne.

ohjaamisesta lajista riippumatta. Ja vaikka koulutuksessa käsiteltiin monia asioita varsin yleisellä tasolla, ei tämä Vanhalakan mielestä haitannut. – Oma lajijattelu joutui soveltamaan kaikkeen ja esimerkiksi harjoitusten suunnitteluun liittyvät tehtävät sovellettiin suoraan omaan lajiin.

Konkreettisena esimerkkinä koulutuksen vaikutuksesta omaan valmennustointaansa Vanhalakka mainitsee toisto- ja harjoittelun. – Toistojen merkitystä tullaan oman seurani harjoittelussa korostamaan. Vaatiihan suorituksen automatisointi noin 10 000 toistoa!

Parasta koulutuksessa Vanhalakan mielestä oli ehdottomasti yhteiset käytännön harjoitukset, joita kehitettiin ryhmissä. – Myös Vierumäen koulutusviikonlopusta jäi hyvät muistot. Oli todella mukava tutustua muihin valmentajiin. Nämä yhteiset keskustelut olivatkin nimenomaan niitä parhaita oppimiskokemuksia ja suhteista tulee varmasti olemaan hyötyä tulevaisuudessakin.

Vanhalakka onkin valmis suosittelemaan koulutusta kaikille urheiluseuroissa toimiville valmentajille lajista riippumatta. – Ja vaikka aikaisempaa urheilukokemusta ei olisikaan, koulutuksesta saa kyllä hyvät pe-

rustaidot ja valmiudet myöhemmälle valmentajajauralle.

Syyskuussa alkaneen ja joulukuussa 2011 päättyvän yleisen tason 1 valmentajakoulutuksen on aloittanut 12 valmentajaa viidestä eri lajista. Seuraava kurssi käynnistyy tammikuussa 2012. Lisätietoja VOK-koulutuksesta löytyy lehden takasivulta ja PHLU:n nettisivuilta. ■

TEKSTI JA KUVA: Katri Klinga

Eläkkeelle hivuttautuva Matti Haapoja: Sijoitus lapsiin on elämän paras sijoitus!

Pitkän linjan urheilumies Matti Haapoja on jättämässä Finlandia-hiihdon. Aivan kertarysäyksellä hän ei lähde, vaan jää oman yrityksensä nimissä hoitamaan asioita markkinointipäällikkönä. Vapaa-ajallaan marja- ja sienimetsissä ja kalassa viihtyvä konkari on erityisen huolissaan lapsista.

Paras sijoitus, minkä elämässään voi tehdä, on sijoittaa lapsiinsa oikein. Monesti kuulee sanottavan, että urheilu on kovaa, kun lasta tuodaan harjoituksiin, haetaan pois, käydään kilpareisuilla ja eletään urheilun ehdoilla. Koen sen niin, että on ilo toimia seuran apuna ja huoltajana lapsen urheilussa. On olemassa paljon huonompiakin harrastuksia, Haapoja sanoo.

Myös urheiluseurojen sijoitustoiminnan tulisi olla nuorisovoittoista. – Harvoista lapsista tulee kansainvälisiä huippu-urheilijoita, mutta toivomme, että kaikista tulee rehellisiä ja hyväkuntoisia kansalaisia.

Nuorten opettaminen ja ohjaaminen on Haapojan mielestä entistä tärkeämpää. Nykyisin lapset täytyy houkuttaa urheilun pariin. Lasten vanhemmat ovat avainasemassa. – Jos Paavon isä väheksyy liikuntaa, saattaa Paavokin tehdä niin. Ohjaajan esimerkillä on myös suuri vaikutus. Ohjaajan tulee olla paikalla vähintään kymmenen minuuttia ennen harjoitusta ja lähteä viimeisenä pois. Joukko, jonka edessä olet, on yhtä inostunut kuin joukon vetäjä on.

Matti Haapoja muistelee kaiholla aikoja, jolloin tehtiin maatöitä, hiihettiin itse tehdyillä laduilla, käytiin koulussa pyörällä 26 kilometriä joka päivä, urheiltiin välitun-

nit ja kouluilukuntaakin oli viisi tuntia viikossa. Kylän ja seuran urheilukoulussa oli mukana 300 lasta ja paikallisiin urheilukisoihin ja harjoituksiinkin saatiin mukaan huippu-urheilijoita maailmalta ja Suomesta. Suomessa oli kovatasoinen seuratyön ja valmennuksen kouluttajajoukko ja tulosta tuli.

Haapoja kaipaa myös suurkisoja, niiden suurta väkimäärää ja kurinalaisia voimisteluesityksiä. Ampumahiihtoliiton ajoiltaan Haapoja muistaa erityisesti nuorisotyön ja lajin vaatimukset sääntöjen ehdottomasta noudattamisesta ja kunnioittamisesta. Lahden Hiihtoseuran nuorisotyöstä hän haluaa nostaa esiin erityisesti vuodesta 1996 asti järjestetyt Lasten talviolympialaiset, joissa jopa 800 iältään 2-12-vuotiaista nuorta pääsee kuuluisalle Lahden hiihtostadionille hiihtämään ja nauttimaan jälkihuollosta mehuineen ja makkaroineen.

Haapojan mielestä kilpailu kuuluu olennaisesti nuorisotyöhön. – Jos kilpailu kielletään, uskon monen nuoren kaikkoavan muualle. ■

Matti Haapoja

- **Koulutus:** Johtamisen erikoisammattitutkinto Vierumäki 2001, Liikuntahallinnon tutkinto Vierumäki 1989, Johtamistaidollinen kurssi Vierumäki 1983, Kansallinen valmentajatutkinto Vierumäki 1983, Kansainvälisiä seminaareja Vuokatissa, Saksassa ja Kanadassa, SVUL:n, Olympiakomitean, SUL:n ja Sahl:n kursseja, Liikunnanohjaajatutkinto Vierumäki 1969-1971, Keski koulu Kauhavan Yhteiskoulu 1967
- **Työ:** Finlandia-hiihdon toiminnanjohtaja 2003-2011, Lahden Hiihtoseuran toiminnanjohtaja 1991-2008, Tiirismaan Rinteet Oy:n toimitusjohtaja 1995-1998, Salpausselän kisojen toiminnanjohtaja 1991-2008, Suomen Ampumahiihtoliiton toiminnanjohtajana, MM-kisojen pääsihteerinä ja koulutus- ja valmennuspäällikkönä 1980-1991, SVUL:n Keski-Suomen ja Keski-Pohjanmaan piirien koulutusohjaaja 1974-1980, Keuruun Kisailijoiden toiminnanjohtaja 1972-1974, Lapinlahden kunnan urheiluohjaaja 1971-1972
- **Harrastukset:** hiihto, sauvakävely, kalastus, marjastus ja sienestys
- **Perhe:** vaimo Britta ja lapset Mika 35 v. harrastaa ampumahiihtoa ja Heidi 31 v. harrastaa hevosurheilua
- **Arvomerkit:** Suomen Urheilun ansioristi, Ampumahiihtoliiton kultainen ansiomerkki



PHLU:n koulutukset syksy 2011

SEURATOIMINNAN KOULUTUKSET

- **Yhdistyksen tilintarkastus vai toiminnantarkastus**
ke 5.10. klo 17.30-19, kahvitarjoilu alkaen klo 17
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 30 €/hlö, PHLU:n jäsenille 20 €/hlö
- **Hyvä kokous (3h)**
ma 10.10. klo 17.30-20.30
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 42 €/hlö, PHLU:n jäsenille 30 €/hlö
- **Johda innostavasti (3h)**
ti 25.10. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 42 €/hlö, PHLU:n jäsenille 30 €/hlö
- **Seurojen hankerahoitus**
ke 2.11. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 40 €/hlö, PHLU:n jäsenille maksuton

OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE

I-tason valmentajakoulutus (80h)

Syksyn 2011 koulutusjakso käynnissä. Katso kevään 2012 koulutusjakso lehden takasivulta!

- **Tervetuloa ohjaajaksi (3h)**
ke 23.11. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 20 €/hlö, PHLU:n jäsenille 10 €/hlö, OKM:n liikuntayksikkö tukee koulutusta

Syyskokoukset lähestyvät ja tilintarkastajan tai toiminnantarkastajan valinnat ovat pian esillä. Milloin voidaan valita toiminnantarkastaja ja milloin pitää valita auktorisoitu HTM- tai KHT-tilintarkastaja?

Tilintarkastaja (HTM tai KHT) pitää valita, jos joku seuraavista ehdoista täyttyy:

- 1) taseen loppusumma ylittää 100 000 euroa
- 2) liikevaihto tai sitä vastaava tuotto ylittää 200 000 euroa
- 3) palveluksessa on keskimäärin yli kolme henkilöä

Suurin osa seuroista voi siis valita toiminnantarkastajan. Seuran ei tarvitse tämän vuoksi tehdä sääntömuutosta. Jos seura valitsee tilintarkastajan, on hänen oltava auktorisoitu tilintarkastaja. Aiheesta on koulutus 5.10. Lahden Urheilukeskuksessa.

AIKUISTEN KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN KOULUTUKSET

Liikuttajakoulutus

- **Liikunta osana arkea (7h)**
la 1.10. klo 10-17
Urheilukeskus, Lahti
- **Lihaskuntoa ja liikehallintaa (7h)**
su 2.10. klo 10-17
Urheilukeskus, Lahti
- **Kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa (7h)**
la 22.10. klo 10-17
Urheilukeskus, Lahti
- **Sauvakävelyn lajimuoduu (7h)**
su 23.10. klo 10-17
Urheilukeskus, Lahti

Hinta: 75 €/osio tai 275 €/ kaikki neljä osaa
Hinta PHLU:n jäsenille: 65 €/osio tai 250 €/kaikki neljä osaa

Koulutustuki:

Liikuttajakoulutukseen tukea voivat hakea kaikki rekisteröityneet yhdistykset. Tukea on haettava viimeistään 1kk ennen koulutusta.

Lisätietoa koulutustuesta: www.kki.likes.fi

LASTEN LIIKUNNAN KOULUTUKSET

Päivähoitoon

- **Päivähoidon liikunta – varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön (6h)**
ke 21.9. ja 28.9. klo 14-17
Urheilukeskus, Lahti
Entententen -hankkeen ja OKM:n liikuntayksikön tuen turvin koulutus on osallistujille maksuton.
- **Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan -koulutus (6h)**
to 13.10. ja 20.10. klo 8-11
Mäkikatsomon liikuntatila, Urheilukeskus, Lahti
Entententen -hankkeen ja OKM:n liikuntayksikön tuen turvin koulutus on osallistujille maksuton.
- **Lasten tanssin avaimet (3h)**
ti 15.11. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 42 €/hlö

Kouluun

- **Helposti liikkeelle -käytännön liikuntavinkkejä opettajille (3h)**
ti 4.10. klo 14-17
Urheilukeskus, Lahti
Hinta 42 €/hlö
- **Koululaiset liikkeelle -koulutus (5h)**
ke 19.10. klo 14-19
Urheilukeskus, Lahti
Entententen -hankkeen ja OKM:n liikuntayksikön tuen turvin koulutus on osallistujille maksuton.

- **Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan -koulutus (6h)**

ti 22.11. ja 29.11. klo 14-17
Mäkikatsomon liikuntatila, Urheilukeskus, Lahti
Entententen -hankkeen ja OKM:n liikuntayksikön tuen turvin koulutus on osallistujille maksuton.

Lasten vanhemmille

- **Urheilevan lapsen vanhempien teemailta (3h)**
to 29.9. klo 18-21
Urheilukeskus, Lahti
Maksuton.

Lisätietoja koulutusvastaavilta

SEURATOIMINTA
anita.kokkonen@phlu.fi
TERVEYSLIIKUNTA
kustaa.ylitalo@phlu.fi
LASTEN LIIKUNTA
krista.pollanen@phlu.fi

ILMOITTAUTUMINEN

osoitteessa www.phlu.fi

KOULUTUSTEN TILAAMINEN

Kaikkia koulutuksiamme voidaan toteuttaa myös tilauskoulutuksina. Kysy lisää ja pyydä tarjous!

Tutustu lisää www.phlu.fi



Laatokalla melottiin välillä sumun keskellä. Retken veti melontaohjaaja Arne Pikkarainen. Kuva: Matti Rehtola

Meloja meloo Messilässä

RETKI-, KUNTO- JA KOSKIMELONTAAN keskittyvä Meloja ry kohdasi myönteisen haasteen. Uuden seuran perustajat laskivat keväällä, että loppukesällä jäseniä saattaa olla viitisenkymmentä. Kun jäät olivat hädän tuskin lähteneet, jäseniä oli jo sen verran. Kesän lopussa mukana oli lähes sata aktiivista melojaa, joista useat kymmenet olivat melontaohjaajia ja -oppaita. Vetäjistä ei tosiaankaan ole pulaa.

Melojan keskuspaikka on Messilä, jossa seura järjesti useita melontakursseja. Messilän lisäksi Meloja lähti levittämään melonnan ilosanomaa muualle Päijät-Hämeeseen ja veti kursseja Orimattilassa, Heinolassa ja Vääksyssä. Se osoittautui erinomaiseksi ratkaisuksi, ja osallistujia riitti. Orimattilassa pidettiin kaksi kurssia, kun kaikki halukkaat eivät ensimmäiseen mahtuneet.

Melonta on terveellinen liikuntamuoto, joka tarjoaa elämyksiä luonnon keskellä. Kysyntää riittää, kun pätevät vetäjät jaksavat sitä tarjota. Avoin

ja myönteinen asenne vetää puoleensa. Meloja ei kilpaille toisia seuroja vastaan, vaan tekee yhteistyötä. Vääksyn kurssin Meloja järjesti Padasjoen ladun kanssa. Muiden seurojen jäsenet ovat tervetulleita Melojan tahtumiin.

Meloja voi olla ylpeä monipuolisista retkistään ja koulutustapahtumistaan. Tarjolla on sekä helppoja että vaativia retkiä. Kesän kohokohta oli viikon retki Laatokalla.

Messilä on osoittautunut erinomaiseksi keskuksesi melojille. Palvelut ovat vieressä, ja yhteistyö Messilä Campingin ja muidenkin tahojen kanssa sujuu hienosti. Lisätietoja www.meloja.fi

Teksti: Heikki Saure

Liikuttaako kuntosi –testikiertue pysähtyi Iitissä huhtikuussa

PAIKALLA OLI muiden muassa **Tuula Eerola**, 70 v. Hän on käynyt monta vuotta kuntosalilla ja vuosi sitten samoissa testeissä, ja tuli nyt saadakseen vertailla tuloksia.

Tuula Eerola on aktiivinen liikkuja. Lajeina ovat mm. vesijuoksu, uinti, lenkkeily ja lisäksi työn puolesta tulee hyötyliikuntaa. Tuula Eerola on huomannut kunnan huonontuvan talvella ja silloin palaavat myös kesällä hävinneet kilot. Hän toteaa, että on ketterämpi olo kun painolukema on pienempi.

Vuodentakaisia testituloksia tuli vertailemaan myös **Sari Rajulin**, 41. Hän harrastaa säännöllisesti liikuntaa, muttei varsinaisesti treenaa. Hän kertoo olevansa tietoinen siitä, mitä liikunta tekee ihmiselle. Ikäkin vaikuttaa. Hän tuli katsomaan, miten vuoden mit-

taan aktiivisemmin harrastettu liikunta vaikuttaa testituloksiin.

Miespuolisia testihenkilöitä edusti **Kari Mikkola**, 54. Hänkin oli käynyt kuntotesteissä vuosi sitten. Mikkola liikkuu Kunnossa Kaiken Ikää –ryhmässä, jonka ohjaaja neuvoi mennään testattavaksi. Hän työskentelee kiinteistöfirmassa, jossa mm. lumitöiden myötä saa liikuntaa. Lisäksi vapaa-ajalla hän käy punttisalilla.

Kari Mikkola ei muista tarkkaan edellisen testin tuloksia, mutta mielikuva on sellainen, että tulokset ovat hiukan huonommat, mutta ei niissä huomattavia eroja ole. Pitkät työpäivät eivät kuitenkaan anna myöden lisätä vapaa-ajan liikuntaa.

Teksti ja kuvat:

Heidi Veräjantausta



Tuula Eerola



Sari Rajulin



Kari Mikkola

Urbaani Ratas - Pyöräilijä Seuratuen haku jälleen on kaupunkimuotoilija keväällä 2012

URBAANI RATAS on kaupungin asukkaiden, virkamiesten, muotoilijoiden, korkeakoulutoimijoiden, yritys- ja opiskelijoiden vuorovaikutteinen pyöräilyä koskeva kaupunkisuunnittelun väline. Lahden kaupungin asukkaat, pyöräilijät, saavat aktiivisen roolin kaupunkitilan käytettävyyden suunnittelussa eli kaupunkimuotoilussa. Kansalaisten ja eri alojen asiantuntijaraati toimii mm. kaupunkipyörien ja designpyöräkatosten asiantuntijaraatina. WDC-vuonna 2012 Lahden katukuvassa nähdään uudenlaisella yhteistyöllä toteutettu pyöräkatos.



www.greencity.fi/pilotit/liikkuminen/urbaani-ratas

UUODEN 2011 osalta seuratuksen haku-aika on päättynyt. Seuraavan kerran toiminnallisia tukia voi hakea keväällä 2012. Kannattaa valmistautua jo nyt. Tukijakson aikana on tavoitteena seuratoiminnan kehittäminen, saada uusia liikkujia ja vapaaehtoisia seuroihin sekä uusien innovaatioiden tukeminen ja löytäminen. Toiminnallista tukea voi hakea lasten ja nuorten urheilun kehittämiseen tai aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan. www.seuratuki.fi

Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 Muista kiittää!

UUOSI 2011 on Euroopan vapaaehtoistoiminnan vuosi, jota vietetään kaikissa EU-maissa. Vuoden tavoitteena on tuoda esiin vapaaehtoistoiminnan merkitystä, lisätä vapaaehtois-

toiminnan arvostusta sekä saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Ethän unohda kiitosta! PHLU tarjoaa ansiomerkejä seuratoimijoiden palkitsemiseksi www.phlu.fi

TEKSTI JA KUVA: Katri Klinga

LIITU-työllistämiprojekti

Jalkapallovalmentaja rakkaan lajin parissa

*Pallo pitää olla koko ajan hallussa! Tehkää tarpeeksi ajoissa harhautus!
Huudot kuuluvat Patomäen kentältä, missä vuosina
2001-2002 –syntyneet lapset harjoittelevat
Kuusysin nappulakoulussa. Valmentaja on Kalle Riikonen,
LIITU-projektin kautta työllistynyt nuori mies.*

RIIKONEN ON juuri aloittanut uudessa puolipäivätyössään tussa seurassa Kuusysissä. Hän valmentaa, vetää nappulakouluja, osallistuu seuran markkinointitapahtumiin ja tekee kaikkea muutakin tarvittaessa. – Mitä sitä voisi oikeastaan muuta toivoa kuin että saa tehdä töitä rakastamansa lajin parissa, nuori valmentaja hymyilee lämpimänä loppukesän iltana vihreällä nurmikentällä.

Riikonen toteaa, että hänen on taloudellisesti järkevämpi olla töissä kuin työttömänä. Työttömyyspäiviäkään ei ole järkevä kerätä tulevaisuutta ajatellen. – Olen koulutukseltani yo-merkonomi, mutta taidan olla liian sosiaalinen kirjanpitäjän hommiin, Riikonen nauraa.

– Olen miettinyt, jos vaikka kouluttautuisin johonkin ammattiin, jossa voisin työskennellä lasten parissa. Tämä työllistyminen antaa minulle vuoden aikaa miettiä ja selvittää asiaa.

Kuusysillä on menossa harjoitukset, joihin voi tulla vapaasti silloin kun haluaa. Ryhmä ei muodosta varsinaista joukkuetta eikä ainaakaan vielä kilpaile turnauksissa. Tarkoituksena on vain saada lapset liikkumaan ja pitämään hauskaa. – Muidenkin lajien harrastajat voivat tulla tänne kokeilemaan jalkapalloa ilman sen suurempaa sitoutumista, Riikonen vinkkaa.

Riikonen sai kuulla työllistymismahdollisuudesta omalta seuraltaan Kuusysiltä, jolla on jo vuosien kokemus hyvästä yhteistyöstä LIITU-projektin kanssa.

PHLU:n hallinnoima LIITU-projekti eli Liikunnalla Työhön Päijät-Hämeessä työllistää pitkäaikaistyöttömiä urheiluseuroihin ja muihin yhdistyksiin. Työllistävän yhdistyksen tulee olla PHLU:n jäsen. Lisätietoja projektipäällikkö Risto Turuselta, puh. 0440 213 111, risto.turunen@phlu.fi. ■



Kalle Riikonen valmentaa työkseen nappuloita.

Tulevia tapahtumia

PHLU:n syyskokous
16.11.2011 Tervetuloa!

Tilaa PHLU:n jäsenetuna seurallesi
maksuton Seuran tulevaisuusilta!
anita.kokkonen@phlu.fi

Liikuttaako Kuntosi – testikiertue
jälleen lokakuussa 2011



Torstai 1.12.2011, Lahden urheilukeskus



Päijät-Hämeen Urheilugaala
27.1.2012 Lahdessa

11.-14.6.2012

**VIERUMÄEN
LEIRITULET**

SINCE 1951

PHLU tarjoaa jäsenilleen taloushallinnon palveluja:

- Kirjanpito ja tilinpäätös
- Palkkahallinto
- Laskutus ja laskujen maksu

Kysy lisää PHLU:n taloustiimiltä
Anne Lahdelma ja Sari Hallberg



Lehden ilmeen loihti graafinen suunnittelija Henna Tarkiainen

PHLU:n Liikkuva Päijät-Häme -lehti sai uuden raikkaan ilmeen tämän vuoden alussa. Ilmeen takaa löytyy graafinen suunnittelija Henna Tarkiainen, joka on juuri valmistunut Lahden Muotoilu-instituutista. Henna on perustanut oman yrityksen ja tekee erilaisia visuaalisia suunnittelu- ja taittotöitä asiakkailleen. Henna rävyttää jouluksi uuden joulukorttipiirrosarjan ja paljon muuta-kin hauskaa on odotettavissa nuorelta ammattilaiselta.

Lisätietoja henna.tarkiainen@gmail.com.

PHLU:n toimisto

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Urheilukeskus, 2. rappu, 15110 Lahti
Puh. (03) 816 815

toimisto@phlu.fi
www.phlu.fi



Arto Virtanen
Aluejohtaja
puh. (03) 816 8751,
040 582 1092
arto.virtanen@phlu.fi



Katri Klinga
Tiedottaja
puh. 045 1255 900
katri.klinga@phlu.fi



Krista Pöllänen
Aluekehittäjä,
lasten ja nuorten liikunta
puh. (03) 816 8754,
050 543 5934
krista.pollanen@phlu.fi



Mai-Brit Salo
Aluekehittäjä,
aikuisliikunta
puh. (03) 816 8754,
040 836 7766
maippi.salo@phlu.fi



Anita Kokkonen
Aluekehittäjä,
seuratoiminta
puh. 050 540 2747
anita.kokkonen@phlu.fi



Anne Lahdelma
Taloussihteeri
puh. (03) 816 8755
anne.lahdelma@phlu.fi



Sari Hallberg
Taloussihteeri
puh. (03) 816 8755
sari.hallberg@phlu.fi



Tuula Mark
Infopisteinhoitaja
puh. (03) 816 815
tuula.mark@phlu.fi



Risto Turunen
Projektipäällikkö,
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämeessä LIITU
puh. 0440 213 111
risto.turunen@phlu.fi



Marja Pullinen
Projektisihteeri,
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämeessä LIITU
puh. (03) 816 8757
marja.pullinen@phlu.fi



Kustaa Ylitalo
Projektikoordinaattori,
liikunnanohjaaja
Liikunnalla työhön
Päijät-Hämeessä LIITU
puh. (03) 816 8760,
040 515 8368
kustaa.ylitalo@phlu.fi



Keijo Kylänpää
Liikunnanohjaaja
puh. (03) 816 8760
keijo.kylanpaa@phlu.fi



Suomen Urheiluopisto ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry kouluttavat

Avoim I-tason valmentajakoulutus

Avoim kaikkien lajien valmentajille ja ohjaajille

Koulutuksen tavoitteet

Menestyvä ja lajissaan edistyvä urheilija tarvitsee osaavan valmentajan. I-tason valmentajakoulutuksen tavoite on urheiluseurojen valmentajien osaamisen lisääminen. I-tason valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa perusasiat ja –tekniikat. Hän hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4-8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja seurannan.

Koulutuksen sisältö (Koulutuksen sisältö noudattaa VOK-perusteita)

- kokonaisvaltainen valmennus
- taidon oppiminen, taito, taitavuus
- fyysinen harjoittelu
- palautteenanto ja vuorovaikutus
- harjoittelun suunnittelu
- liikkuvuus, lihahuolto
- testaus
- lapsen ja nuoren liikunta- ja ravintorytmi
- herkkyykskaudet, kasvu ja kehittyminen
- ryhmädynamiikka, tunteet ja ilmapiiri
- valmentajan oma jaksaminen

Koulutuksen laajuus ja lähiopetus

- Koulutus on prosessi, joka koostuu lähiopetuksesta sekä verkko-opiskelusta oppimisolustalla
- 3 opintopistettä (80 h),
 - 30 tuntia lähiopetusta
 - 40 tuntia itseopiskelua
 - 10 tuntia käytännön valmennusta
- iltaisin Lahdessa (5 x 3h), viikonloppuisin Vierumäellä (2 x 1 päivä)
- koulutus alkaa 31.1.2012 ja ajoittuu 5 kuukauden ajalle

Hinta ja ilmoittautuminen

- koulutuksen hinta on 300 euroa.
- ilmoittautumiset 17.1.2012 mennessä: www.phlu.fi

Tiedustelut

- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, liikunnanohjaaja Kustaa Ylitalo, kustaa.ylitalo@phlu.fi, puh.(03) 816 8760 tai 040-515 8368

Lisätietoja www.phlu.fi ja www.vierumaki.fi